

## Wilskracht

Tony van Rooij\*

**Roy Baumeister & John Tierney (2012). *Wilskracht. De herontdekking van de grootste kracht van de mens.* Amsterdam: Nieuwezijds. ISBN 978 90 571 2347 4, € 19,95**

Nooit meer verslapen, geen onbenut fitnessabonnement en het groeiende buikje in de kiem smoren. Zou het niet fijn zijn om meer wilskracht te hebben? *Wilskracht* is een boek met een krachtige formule: het biedt een populair thema aan vanuit een wetenschappelijk perspectief. Het boek blaast de term wilskracht, uit de gratie geraakt na het victoriaanse tijdperk, nieuw leven in. Het introduceert het concept wilskracht in het eerste hoofdstuk en diept vervolgens per hoofdstuk een thema uit. Thema's lopen uiteen van productiviteit, zoals het principe Getting Things Done (GTD), tot advies over afvallen. Hierbij wordt er vooral veel gebruik gemaakt van werk uit eigen stal. Regelmatig wordt er gerefereerd aan nabije collega's (bijvoorbeeld: 'Zoals werk van een afstudeerstudent van Baumeister liet zien ...'), waarmee het boek een wat eenzijdige indruk achterlaat.

\* Dr. A.J. van Rooij is onderzoeker bij het IVO te Rotterdam. E-mail: rooij@ivo.nl.

De invulling van het eerste hoofdstuk (en de meeste andere) verloopt als volgt. Er wordt gestart met een anekdote over de zelfbeheersing van een Amerikaanse 'celebrity'. Hierna worden er experimentele uitkomsten besproken. Uit het eerste experiment blijkt dat mensen die zich een tijd hebben moeten inhouden (niet mogen eten naast een zak snoep) meer moeite hebben met het volhouden van een lastige taak. Ze haken eerder af, waarmee duidelijk is geworden dat mensen maar een beperkte hoeveelheid energie voor zelfbeheersing hebben. In vaktermen staat dit bekend als 'ego-depletion', geïnspireerd door het werk van Freud. Helaas maakt Baumeister zich net als Freud schuldig aan onwetenschappelijke praktijken. Dit is vreemd voor een doorgewinterde experimentele onderzoeker. Zo is er de neiging om te generaliseren van de laboratoriumcontext naar het echte leven. Een voorbeeld is het feit dat de Clinton-Lewinsky-affaire geponeerd wordt als een voorbeeld van 'ego-depletion'. De man nam zoveel beslissingen op een dag dat hij niet meer goed kon oordelen over het onverstandige karakter van een affaire met stagiaire; zijn 'wilskracht' was op. Zijn hier echt

geen andere verklaringen voor te verzinnen, zoals de arrogantie van mannen met macht? Nog gezochter is de anekdote dat kunstenaarskolonies een seksueel vrije moraal hebben, doordat de kunstenaars al hun zelfbeheersingsenergie aan kunst opmaken.

In deze tijden van toenemende kennis over het brein vraag ik me af wat nu de meerwaarde is van de term wilskracht. Wilskracht is een slecht gedefinieerde term en dient vooral als label om de experimenten aan elkaar te praten en het boek te verkopen, zo lijkt het. Er zijn in de wetenschappelijke literatuur voldoende termen in omloop (zoals impulsiviteit, 'craving', 'self-efficacy', 'ego-depletion' en zelfregulatie) om deze experimenten te bespreken, zonder er nieuwe termen aan toe te voegen.

Deze forcing van terminologie neemt overigens niet weg dat het boek op toegankelijke wijze interessante experimenten bespreekt. Zo blijkt dat mensen die een glucosetekort hebben, meer moeite hebben met het nemen van beslissingen: hun wilskracht is 'op'. Voer deelnemers aan een experiment milkshakes met suiker en ze houden lastige taken langer vol, zo blijkt. Ook op hoger niveau zijn er interessante bespiegelingen, zoals het failliet van de beweging binnen de psychologie om het zelfvertrouwen van jongeren te vergroten. Het blijkt dat je heel veel vertrouwen in je zelf kunt hebben, om toch feitelijk erg slecht te presenteren (en andersom).

Het boek gaat tevens specifiek in op verslaving. Het blijkt namelijk uit experi-

menten dat je in een toestand van 'ego-depletion' sterker reageert op emotionele situaties. Verlangens en gevoelens worden versterkt, waarmee er een dubbel probleem ontstaat: je hebt meer trek en je kunt er moeilijker weerstand aanbieden. De auteurs beweren dat dit de reden is voor terugval, maar helaas blijft dit - wederom - bij speculatie.

Voor degenen onder u die hopen hun wilskracht te vergroten, heb ik wel de tips op een rijtje gezet, zodat u met de samenvatting kunt volstaan: eet voordat je beslist, doe één ding tegelijk, plan niet per dag maar per maand, schrijf je doelen op, activeer je sociale omgeving, stel duidelijke grenzen (niet drinken is makkelijker dan een beetje) en tot slot: gebruik je energie om slechte gewoonten te veranderen, niet om gedrag te beheren. De meest opvallende tip is de volgende: het maakt bij gedragsverandering niet zoveel uit waar je begint, want zelfs mensen die een tijd goed op hun lichaams houding letten ontwikkelen meer discipline in de rest van hun leven. En tot slot: ruim je bureau op (dit schijnt te helpen). Deze positieve principes komen volgens de auteurs overigens alle terug in het ontwerp van moderne computerspellen: dit zijn geraffineerde 'motivatormachines' waar menig opleiding nog wat van kan leren.

Kortom, het boek is vooral interessant als je door de terminologie heen prikt en het beschouwt als wat het is: een uiteenzetting van een reeks interessante laboratoriumexperimenten naar zelfbeheersing en 'ego-depletion'.